



PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2025-2026

ACTIVITES ENFANTS


Un cours qui n'atteindrait pas 6 adhérents ne sera pas ouvert à l'activité

| ANGLAIS | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|-------------------|----------|------------------------|------------------|-------------|----------------------------------|
|  | 4 ans à CP inclus | mercredi | salle des associations | 45 € | 135 € | Nicole BAUDERE 06 85 75 82 94 |
| | Classe CE1 -CE2 | | | | | |
| | Classe CM1 CM2 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| COUTURE ENFANTS | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|---------------|----------|------------------------|------------------|-------------|-------------------------------------|
|  | de 8 à 11 ans | mercredi | salle des associations | 55 € | 165 € | Justine TREUILLET 06 66 65 55 69 |
| | ados | | | | | |

| EVEIL - CORPS EN MOUVEMENT | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|---------------|----------|-----------------|------------------|-------------|--------------------------------|
|  | 4 ans à 6 ans | mercredi | salle des fêtes | 40 € | 120 € | Marie BOUTON 06 87 31 95 83 |
| | | | | | | |


| ZUMBA | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|-------------------------|----------|-----------------|------------------|-------------|----------------------------------|
|  | Zumba ADO (12 à 14 ans) | mercredi | salle des fêtes | 50 | 150 € | Nicole BAUDERE 06 85 75 82 94 |
| | Zumba kids (6 à 11 ans) | | | | | |

| MULTI ACTIVITE sportive - 2 groupes répartis en fonction des effectifs à la rentrée | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|--|---------------|----------|-----------------|------------------|-------------|--------------------------------|
|  | de 4 à 11 ans | mercredi | salle des fêtes | 50 € | 150 € | Théo MARQUET 06 61 83 12 35 |
| | | | | | | |


ACTIVITE ADULTES


| ANGLAIS | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrents |
|----------------------|-------------------------|--|---------------|------------------|-------------|---------------------------------|
| Niveau débutant | jeudi |  | 9h30 à 10h30 | 45 € | 135 € | Pierre BUCHIN 06 43 73 42 96 |
| Niveau intermédiaire | | | 10h30 à 11h30 | | | |
| Niveau avancé | mardi (2 fois par mois) | salle des associations | 9h30 à 11h | 40 € | 120 € | Nadine MERA 06 73 11 04 84 |


| COUTURE => places limitées à 8 inscrits par groupe | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrents |
|--|----------|---|--------------|------------------|-------------|---|
| <i>complet</i> | lundi |  | 16h à 19h | 70 € | 210 € | Céline PARFAIT (lundi-mardi-jeudi) 06 79 78 06 85 Justine TREUILLET (mercredi-vendredi) 06 66 65 55 69 Dominique RUHLMANN 06 07 19 50 51 |
| | mardi | | 18h à 21h | | | |
| | mercredi | | 18h à 21h | | | |
| | jeudi | | 18h à 21h | | | |
| <i>complet</i> | vendredi | | 9h30 à 12h30 | | | |

| DANSE EN LIGNE | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|-------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------------------|
|  | Jeudi | 1er groupe | 18h30 19h30 | 55 € | 165 € | Contact 06 85 03 88 67 |
| | | 2ème groupe | 19h30 à 20h30 | | | |


ACTIVITE ADULTES


| GYMNASTIQUE | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|---|----------|-----------------|------------------|-------------|-------------------------------|
|  | Activité Physique Adaptée (tout public) | mercredi | salle des fêtes | 40 € | 120 € | Nadine MERA 06 73 11 04 84 |
| | GYM douce | | | | | |
| | GYM dynamique renfo-cardio | | | | | |
| | SI GYM douce + GYM dynamique renfo-cardio | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |


| SCRAPBOOKING => 2 groupes | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|----------------------------|-------|------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|
|  | 1 fois par mois par groupe | lundi | salle des associations | 37 € | 111 € | Laure LEGER 06 14 76 06 20 |
| | | | | | | |


| SOPHROLOGIE - RELAXATION | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|-------|-----------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------------------------|
|  | lundi | Ancienne salle des mariages | 18h à 19h | 75 € | 225 € | Natalie ANJO 06 26 66 67 12 |
| | | | | | | |


| YOGA | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrents |
|----------|--------------------------------------|--------------|-----------------------------|------------------|-------------|---|
| Lundi | yoga doux (inspiration Yin) | 10 pers maxi | Ancienne salle des mariages | 95 € | 285 € | Pauline BLAISE 06 02 46 23 46 Denise GUIGNARD 03 80 33 68 39 |
| Lundi | yoga dynamique (inspiration Vinyasa) | 10 pers maxi | Ancienne salle des mariages | | | |
| mercredi | yoga varié (avec des flow) | | salle des fêtes | | | |
| vendredi | yoga doux (inspiration Yin) | 10 pers maxi | Ancienne salle des mariages | | | |

| QI GONG - MEDITATION | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|----------|-----------------------------|---------------|------------------|-------------|----------------------------------|
|  | Mercredi | Ancienne salle des mariages | 10h30 à 11h30 | 50 € | 150 € | Emilie GOURAND 06 67 46 00 69 |
| | | | | | | |

| PATCHWORK | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|--|-------------------|------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------------------------------|
|  | 1er lundi du mois | salle des associations | 10h à 16h | 15 € | 45 € | Dominique RUHLMANN 06 07 19 50 51 |
| | | | | | | |

| LOISIRS CREATIFS | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrent |
|---|----------|------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------------------------------|
|  | vendredi | salle des associations | 14h à 17h | 55 € | 165 € | Dominique VINCENOT 06 84 07 60 61 |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------------|-------------------|------------------------|-----------|---------|--------------------------------------|
| complet |  | DE FIL EN AIGUILLES | 1 samedi par mois | salle des associations | 14H à 17h | gratuit | Dominique VINCENOT 06 84 07 60 61 |
|---------|---|---------------------|-------------------|------------------------|-----------|---------|--------------------------------------|

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|-------------------|------------------------|-----------|---------|----------------------------------|
| complet |  | ARTS TEXTILES | 2 lundis par mois | salle des associations | 10h à 16h | gratuit | Nicole BAUDERE 06 85 75 82 94 |
|---------|---|---------------|-------------------|------------------------|-----------|---------|----------------------------------|

| NOUVEAUTES à la MJC | | | | Coût trimestriel | Coût annuel | réfèrents | |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|-----------|---------------------------------------|
| ADULTES | TONUS ASSOUPLISSEMENT | mercredi <i>complet</i> | Ancienne salle des mariages | 9h30 à 10h30 | 50 € | 150 € | Emilie GOURAND 06 67 46 00 69 |
| | ZUMBA GOLD | jeudi | salle des fêtes | 17h30 à 18h30 | 55 € | 165 € | Angélique VERGUEIRO 06 85 56 66 30 |
| ENFANTS | ATELIER THEATRE | lundi | salle des fêtes | 17h à 18h | 100 € | 300 € | Maria DUENAS 06 80 44 13 78 |